

Консультация для родителей Правильное дыхание - еще один секрет успешного обучения в школе.

Дыхание - это связующее звено между умом и телом. Правильное дыхание позволяет контролировать настроение и настраиваться на работу. Упражнения на дыхание помогают ребенку добиться определенной сосредоточенности ума. Благодаря правильному дыханию улучшается самочувствие, качественнее и быстрее выполняется любая учебная задача.



Дыхание - это очень простой и очень мощный инструмент.

Способность расслабляться, учиться, слушать и слышать, прежде всего, определяется способностью дышать. Дыхание даёт силу уму. Без дыхания человеческий организм умер бы от удушья и отравления. Правильное дыхание принесёт уму и телу свежую жизненную энергию и внутреннее спокойствие.



Научиться правильно дышать и использовать силу своих мыслей себе во благо - вот два самых важных вида деятельности, которым может научиться каждый ребёнок.

Речевое дыхание - это короткий вдох через нос и продолжительный выдох через рот. Короткие вдохи делаются для того, чтобы сильнее почувствовать связь между вдохом и выдохом. Длинные выдохи делаются для того, чтобы полностью выпустить весь воздух из лёгких при выдохе. От продолжительности выдоха зависит продолжительность фразы, которую произносит ребенок или читает.

Когда дети начинают дышать правильно, испытывают странные, необычные или болезненные физические ощущения. Важно знать, что эти ощущения пройдут. Они всегда исчезают, если дошкольник продолжает дышать правильно.



Правильное дыхание - это нижнедиафрагмальное дыхание (дыхание животом), которое является самым экономичным и физиологически правильным.

Хорошее дыхание полностью зависит от осанки. Красивую осанку нужно тренировать. Воспитать правильное дыхание и красивую осанку ребенку помогут физические упражнения.

Организм станет более выносливым к заболеваниям и умственным нагрузкам в школе.

